



## 2° volume: La forma dell'acqua

### “La 1° parte della forma tradizionale”

## L'IDEA

### Introduzione al Taijiquan della forma dell'acqua

Con questo secondo volume ci addentriamo nella pratica della forma. Forma, che è strumento per uno studio integrale basato sui tre pilastri cardini della scuola dell'acqua: la salute, la difesa, la cultura. Il Taijiquan, come altre discipline del contesto culturale cinese, usa la pratica delle sequenze codificate al fine di fornire allo studente uno strumento, attraverso il quale, egli possa sperimentare i vari contesti didattici, come il lavoro interno “Qigong”, i fondamentali, “jibengong”, il lavoro sensoriale a due “Tuishou” e l'applicazione “Sanshou”.

Oltre a ciò, lo studio della forma implica un processo di acquisizione di quella gestualità che conduce il corpo all'orientamento della sensorialità, specifica al Taijiquan in generale e che è identità principale e qualitativa della scuola della forma dell'acqua.

In quest'ultima, appunto, lo studio della forma è contraddistinto da tre sequenze e rispettivamente tre livelli qualitativi. Questi, riferiti appunto all'elemento acqua, si identificano, nella prima forma, derivante dal lignaggio del M° Dong Yinjie, con lo scorrere, quando questo traduce i vari cambiamenti delle densità corporee. La seconda forma, del lignaggio del M° Dong Bin, è contraddistinta da movimenti che oscillano come onde marine ed è finalizzata alla capacità applicativa dello “yao” (l'anca, il centro, l'asse ecc.). Quindi la terza forma, che proviene dal lignaggio del M° Wang Zhanhong, speciale per essere caratterizzata da molti movimenti vorticosi, che, come mulinelli, fondono la forza centrifuga e centripeta in maniera naturale.

In questo volume inizieremo l'illustrazione della prima sezione della prima forma della scuola dell'acqua. Quella che come già detto precedentemente conduce alla qualità dello scorrere. Di questa, oltre alla didattica d'esecuzione, vista in più proiezioni, presenteremo diverse applicazioni, sia dal punto di vista del lavoro del Tuishou, che del Sanshou oltre ai principi che li sostengono. In quanto ricca di contenuti, la prima parte è fulcro dell'apprendimento del Taijiquan. Essa, permette sin dagli esordi, di abilitare lo studente nella comprensione di quei contenuti didattico-pratici, utili alla sperimentazione di molti contesti applicativi, fisici, psicologici, culturali, ambientali ecc.

Il video corso è presentato dal M° Isidoro Li Pira, studente del M° Wang Zhixiang, qualificato per la formazione degli insegnanti della scuola e quindi il maestro più rappresentativo della scuola sul territorio europeo. Con una esperienza che annovera oltre 40 anni di pratica, il M° Li Pira desidera porre l'accento sull'esperienza diretta della pratica, così che lo studente possa

nell'immediato disporre di strumenti didattici semplici e immediati, che si adattino a qualsiasi esperienza individuale.

## Il parere del maestro

Lo studio delle sequenze di forma ha accompagnato la mia vita di studente di Gongfu fin dall'età di 16 anni. Questo mi ha permesso di aumentare molte capacità, prima fra tutte è la concentrazione, quindi l'osservazione dinamica degli eventi; l'ordine sequenziale e quello contestuale. Tutte qualità che hanno poi accompagnato anche la mia vita in generale in differenti contesti, privati e professionali. Per tali ragioni credo fermamente che, l'apprendimento delle sequenze come è proposto dalle discipline orientali in generale conduca ogni individuo a molteplici scoperte dell'universo mentale e psicologico.

Dall'altra auto-educarsi alla memorizzazione è di grande aiuto sia per sviluppare doti didattiche nei giovani, come per mantenere quell'elasticità mentale che viene meno in età avanzata.

Ritengo inoltre, che essere guidati e lasciarsi condurre coerentemente, senza un fine specifico, in maniera esperta, nell'acquisizione di strumenti pratici di un'esperienza che coinvolga il corpo e la mente incarnata in esso, possa condurre a fini molto più interessanti, di quelli proposti dalle prestazioni ginniche ed estetiche. Con questo volume, quindi, vorrei soprattutto appassionare gli studenti alla pratica, evitando che questa si traduca nel semplice apprendimento di una sequenza. In tal modo trasmettere un'esperienza che divenga propria di chi la vive. È questo che s'intende nella trasmissione di un linguaggio, un'esperienza condivisa, che superi il limite posto del tecnicismo e che si addentri progressivamente nello studio introspettivo di ogni ambito integrativo. **“Isidoro Li Pira”**

## Benefici

**Scopo del corso.** Educare alla pratica della forma con una visione integrata di tutti i suoi contenuti culturali e con essi finalità, scopi e qualità; salutistici, che conducano alla comprensione del corpo fisiologico, per la salvaguardia del benessere psicofisico dal punto di vista della MTC; per la difesa, estendendo il concetto di salvaguardia concepito dalle arti marziali e che conduce alla comprensione delle applicazioni. Avvicinare, attraverso un insegnamento semplice e qualificato, tutte le differenti esperienze e così divenire strumento per lo sviluppo delle potenzialità individuali, di natura fisica, o psicologica con le quali affrontiamo il contesto quotidiano.

## Descrizione

Acquistando questo video corso potrai:

- Apprendere la prima sezione della 1° forma di Taiji della forma dell'acqua e comprendere la qualità dello scorrere.
- Comprendere come la pratica della forma non sia un semplice concatenamento di esercizi, bensì un insieme di azioni volte a gestire il corpo nello spazio.
- Utilizzare ogni movimento nelle varie didattiche applicative e così ampliare il proprio bagaglio di conoscenze della gestualità del Taijiquan qualsiasi sia l'esperienza;
- Utilizzare la dispensa allegata per avere una visione immediata dei contenuti principali del sistema di Taiji della forma dell'acqua.
- Avere l'opportunità di acquisire un linguaggio chiaro e sistematico del sistema e così addentrarti nella pratica con più facilità nell'ottenimento dei risultati previsti.

## Indice

- Introduzione
  - Presentazione della forma e suo significato
  - Vantaggi e benefici che la pratica integrata propongono
  - Descrizione del linguaggio dell'insegnamento dedicato ai principi
  - Come il Taijiquan si integra e si contraddistingue dalle discipline interne in generale
  
- Teoria
  - La didattica specifica all'esecuzione della forma vista in più proiezioni
  - I vari soggetti qualitativi intrinseci alla prima sezione della forma
  - Esposizione degli elementi didattici che si articolano nel percorso pratico e di studio della sequenza
  
- Fondamenti
  - La prima sezione della forma 85 sequenza stile Yang tradizionale della forma dell'acqua
    - la struttura per l'esecuzione della sequenza
  - L'inizio della sequenza; afferrare la coda del passero in visione frontale e laterale
    - La didattica per l'esecuzione, il significato e l'applicazione del gesto
  - La frusta singola e l'airone dispiega le ali in visione frontale e laterale
    - La didattica per l'esecuzione, il significato e l'applicazione del gesto
  - Sfioccare il ginocchio, suonare il liuto in visione frontale e laterale
    - La didattica per l'esecuzione, il significato e l'applicazione del gesto
  - Avanzare parare e sferrare il pugno e la chiusura apparente in visione frontale e laterale
    - La didattica per l'esecuzione, il significato e l'applicazione del gesto
  - L'incrocio delle braccia, la chiusura della sequenza, il significato e l'applicazione del gesto
    - La didattica per l'esecuzione, il significato e l'applicazione del gesto
  - Principi fondamentali
    - La sospensione e la presenza "Xu Lin Ding Jing"
    - La vitalità energetica che deriva dal controllo della postura e la sensazione che traduce la funzione delle differenti strutture, (pelle, muscoli, fascia)

## Cosa acquisto?

### Cosa comprende l'acquisto del corso multimediale di Taiji?

Acquistando questo corso ti vengono forniti subito via mail i **link per scaricare il corso completo senza limiti di tempo**, potrai quindi consultare le lezioni su qualunque dispositivo (pc, tablet, smartphone) ovunque tu voglia e senza dover essere collegato a internet.

### Contenuti

Tutto quanto compreso nel corso è indicato nel dettaglio nella scheda INDICE presente in questa pagina. Qui riepiloghiamo gli elementi salienti.

- 1 video dedicato a presentare, nel linguaggio didattico specifico, la pratica a solo della prima sequenza della forma 85 di Taijiquan della forma dell'acqua. Una esposizione generale di quegli elementi pratici che sottendono alla pratica e che si integrano ad ogni percorso evolutivo, come pure ad ogni altra esperienza.
- 5 File video per un totale di circa 60 minuti. In questi file troverai le parti specifiche per sviluppare la didattica della prima parte della forma, in proiezione frontale e laterale, suddivisa nei vari soggetti didattici, unitamente al significato di ogni struttura e le applicazioni di ogni singolo gesto della stessa. Elaborazioni dell'applicazione attraverso il Tuishou per la comprensione delle forze interne implicite.

**File scaricabili subito.** Puoi consultare senza limiti di tempo i file scaricati all'acquisto: 1 video-lezione mp4 di 15 minuti intitolata "Water Taiji - La forma-Intro 1", una dispensa introduttiva, in formato "pdf", dei concetti fondamentali della scuola della forma dell'acqua, che riassume i concetti pratici e la didattica di principio.

Potrai consultare il corso utilizzando il tuo computer, tablet e smartphone, dove e quando vuoi, senza bisogno di essere connesso ad internet!

#### Dati tecnici

- Durata di ogni file video 15 minuti c.a. Durata totale 1 ora e 6 minuti.
- Risoluzione file video: 1920x1080
- Dimensione dei files: da 500 MB a 1,35 GB (suddivisi in più file da scaricare)
- Avvertenze, note legali e copyright riferite all'**art. 1 della Legge n. 633/1941**,

## Autore



Profilo: [M° Isidoro Li Pira](#)



- 1976/1981 Allievo del M° Fung Yip Ko: Kung Fu stile Choy Lee Fut (Stile Buddista Di Choy e Lee) e Pak Siu Lam (Shaolin del Nord)
- 1979/1990 Allievo ad Hong Kong del M° Tsang Chiu Yu: Kung Fu Pak Shing Choy Lee Fut, Taiji Quan (Yang) e studio della Medicina Tradizionale Cinese (Agopuntura e Tui Na)
- 1983/1993 Allievo ad Hong Kong del M° Wong Gong: Kung Fu stile Hung Shing Choy Lee Fut e Luo Han Buddhist Chi Kung (Qigong)
- 1985/1989 Seguo il M° Yuan Hi Tzai (Kungfu Hong Chuan)
- 1989/1997 Allievo del M° Wu Chan Lin: Taiji Quan (scuole: Yang, Chen e Wu), Bagua e Xing Hi Chuan, Qi Gong Taoista
- 2000/2008 Seguo gli insegnamenti del M° Xu Guo Min: Taijiquan (scuola Chen) e Lan Shou, Neigong Marziale
- Dal 2002 Seguo gli insegnamenti del M° Wang Zhi Xiang: Taijiquan Scuola Yang (Dong Yin Jie), Medicina Tradizionale Cinese e Neigong Tuina
- 2012/2016 Formazione col Dott. Zhou Xin Wen; Neigong Tuina - Shanghai
- Nel 2014 Formazione Tuina col Dott. Zhang Jing Zong e MTC col Dott. Jing Ling- Pechino

### RISULTATI DI RILIEVO

- 1980/1981 Campione italiano assoluto Kung Fu Choy Lee Fut (forme e combattimento libero e interstile)
- 1983 Riconosciuto dalla Hong Kong Chinese Martial Arts Association Ltd
- 1984 Nominato membro a vita dalla Choy Lee Fut World Union Ltd
- 1989 Riconosciuto dalla China Wu Shu Association; nominato Rappresentante Europeo per la "Hung Shing Choy Lee Fut Association"
- 1990 Fondatore della IACMA (International Academy of Chinese Martial Arts)
- 1992 Membro onorario per l'Europa per la Chan Heon Foundation
- 1993 Co-Fondatore delle Fédération Suisse de Taijiquan.
- 1996 Insignito dalla Shandong Wu Shu Research & Development come membro onorario per lo sviluppo dello sport e la cultura della regione dello Shandong in Europa
- 2008 Diplomato come Terapista in Neigong Tuina presso la Shanghai Clinic of Traditional Chinese Medicine Dott. Zhou Xinwen
- 2010 Responsabile Tecnico del progetto formazione terapisti Neigong Tuina Presso il



Policlinico di Milano: Clinica De Marchi

- 2012 Diplomato come terapeuta in Neigong Tuina presso la Shanghai University of Traditional Chinese Medicine
- 2014 Insignito della carica di consigliere Onorario dalla International Wushu Federation, per la grande opera di divulgazione fatta negli anni in Europa
- Dal 2006 Formazione terapisti Neigong Tuina presso la IACMA
- Dal 2009 Formazione Qigong per terapisti MTC presso la scuola di Medicina Empirica a Lamone
- Dal 2015 Direttore della formazione internazionale per la UPWA degli Insegnanti di Taijiquan (stile Yang della forma dell'acqua) e Neigong: Italia, Svizzera, Francia e Germania.
- Dal 2016 Presidente della Università popolare Wang Academy, che si occupa della formazione certificata del Taijiquan/Qigong e Neigong Tuina